

現 象

原 因

使用途中に停電になった。

- 通電中のヒーターは停止し、タイマーも取り消されます。
- 電源を入れ、もう一度操作を初めから行ってください。
 - ・電源をフザーが鳴るまで押してください。
 - ・電源ランプが点灯します。



警告



トッププレートやオープンドアおよび庫内など高温部に触れない

鍋底の直径が小さかったり、鍋底が反っている鍋は火力が弱くなることもある。

- ホーロー・ステンレス製の鍋については鍋底の直径が左・右ヒーターの場合は12～26cmのもので、鍋底の反りが3mm以下のものをご使用ください。
(使える鍋について → P.12)

左・右ヒーターで火力が違う。

- 同じ鍋でも、左・右ヒーターで火力が異なる場合があります。また小さい鍋では、通電できる場合とできない場合があります。

炒めものなどを行うと左・右ヒーターの火力が弱くなることもある。

- 炒めものなどを行うと、鍋底温度が上がり、自動的に火力をコントロール場合があります。温度が下がると自動的に火力が強くなるので、そのままご使用ください。

中央ヒーターが周期的に赤くなったり、消えたりする。(クイックラジエントヒーター)

- 中央ヒーターは、火力のコントロールや温度調節機能が働くため、ヒーターが赤くなったり、消えたりします。(火力「3」の場合でも温度調節機能が働きヒーターが赤くなったり、消えたりします。)
- 反った鍋などを使うと消えている時間が長くなります。

左・右ヒーターでの調理に時間がかかる。調理のできあがりが遅い。

- 鍋底に異物が付着していたり、トッププレートが汚れていませんか。
鍋やトッププレートのお手入れをしてご使用ください。
- 使える鍋を使用していますか。 → P.12
使える鍋を使用してください。

故障かなと思ったら (つづき)

	現 象	原 因
調理中	電源を入・切すると「カチャ」と音がする。	●電源を入・切すると、内部電気部品のスイッチの動作音がします。
	電源を切っても音がする。	●本体内部の冷却のために、ファンが最大約10分間動作することがあります。異常ではありません。自動的にファンは止まります。
	使用中にファンの音が止まることがある。	●本体内部を冷やすために冷却ファンが回転していますが、設定火力によっては止まるすることがあります。
	左・右ヒーター使用中に鍋から音がする。	●鍋底が薄い鍋や多層鍋、ホーローの密着が良くない鉄ホーローなど鍋の種類によっては音（ジー音、カチカチ音）や共鳴音（キーン音、キューン音）が発生することがあります。また鍋のとってに振動を感じることがあります。これは磁力線により鍋自体が振動するため、異常ではありません。 ・鍋の位置をずらしたり、置き直したりすると音が止まる場合があります。 ・左・右ヒーターを同時に使用した場合、鍋の種類によっては調理中に共鳴音「キーン」や「キューン」という音がしますが、これも磁力線により鍋が振動するため異常ではありません。
調理後	オープンの排気口から出た水蒸気が壁面に結露することがある。	●調理時に排気口から出る水蒸気などが壁面につき水滴になることがありますので、ふきなどでふき取ってください。
	光センサー部が結露することがある。	●吸気口から直接蒸気を吸い込むと、結露することがありますが、しばらくするとともにもどります。
その他	自動炊飯や保温動作中に鍋をおろしても表示部に「鍋確認」と表示されない場合がある。	●自動炊飯や保温は火力を自動的に調節します。火力が0（ゼロ）Wになっているときに鍋をおろしても「鍋確認」を表示しません。自動炊飯を途中で中止する場合や保温を終了する場合は、上面操作パネル部の「切/スタート」キーを押して通電を切ってください。

現象

原因

オーブン庫内

オーブン調理中、庫内で瞬間的に炎が起きたり、排気口から煙が出る。

- 魚の脂などがヒーターの上に直接落ちると、瞬間的に炎や煙が出ることがあります。異常ではありません。
- 魚の脂などが受皿に落ちると、瞬間的に煙が出ることがあります。異常ではありません。
- 調理を始めてしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されて、においや煙が出ることがあります。異常ではありません。

オーブン調理終了後、タイマー表示部に「し」表示が出て、排気口から熱風が出る。

- 調理終了後、ヒーターのクリーニングのため、下ヒーターと触媒加熱用ヒーター、ファンに通電します。(約5分間)

オーブンで魚を焼いたときに排気口やオーブンドアの隙間から煙や水蒸気が漏れることがある。

- オーブン庫内の排気口には煙やにおいをおさえる触媒機能が入っていますが、魚などの調理物から多量の煙が発生した場合は触媒の能力を超えて排気口やオーブンドアの隙間から漏れることがあります。故障ではありません。

レンジフード

レンジフードが回らない。
(連動システム対応レンジフード)
ファンをご使用の場合

- 送信部または受信部が汚れていませんか。
クッキングヒーターの送信部・レンジフードの受信部を掃除してください。
(レンジフードの取扱説明書も合わせてご覧ください。) → P.37
- 送信部に鍋などを置いていませんか。
鍋などを送信部から取り除いてください。 → P.37
- 送信部の上にフライパンなどのとってを向けていませんか。
フライパンなどのとっての向きを変えてください。 → P.37

クッキングヒーターのヒーターまたはオープンの通電を停止しても、レンジフードが止まらない。
(連動システム対応レンジフード)
ファンをご使用の場合


- レンジフードはクッキングヒーターすべてのヒーターとオープンの通電を停止しても約3分間動作します。
すぐにレンジフードを止めたい場合はレンジフード「切」キーを押してください。
- クッキングヒーターのいずれかのヒーターまたはオープンの通電をしているとレンジフードは止まりません。
止める場合は、レンジフード「切」キーを押してください。

故障かなと思ったら (つづき)


現象	原因
炊き上がったごはんがかたすぎる／芯が残る。	<ul style="list-style-type: none"> ●米の量、水の量がまちがっていませんか。 正しくはかってください。→P.23 ●炊く前に米を浸していますか。 通常30分以上、冬場は1時間以上浸してください。 ●炊くときにお湯を使用していないですか。 お湯を使用すると芯が残ります。
炊き上がったごはんがやわらかい。	<ul style="list-style-type: none"> ●洗米後によく水を切っていますか。十分に水を切らないと炊飯時の水量が多くなります。 お米を研いだあとは、ざるに上げて十分に水切りをしてください。 ●炊飯後にふたをしたまま置いていませんか。湯気が露となって落ち、ごはんがべちゃつきます。 通電が終了したら、すぐにふたを開け、全体をはくして余分な水分を逃がしてください。 ・ふたをしておくときは、乾いたふさんをかけてからふたをしてください。
ごはんが焦げる、こびり付く。	<ul style="list-style-type: none"> ●炊飯に適さない鍋を使うと、ごはんが焦げついたり、こびり付きやすくなります。(うす手の鍋、ホーロー鍋など) 必ず  IH または  GHH マーク付きで底の厚さ1.5mm以上の鍋をお使いください。→P.12 ●無洗米は、焦げやすくなります。 残り10分で通電を切り、鍋をヒーターから外して蒸らしてください。 ・こびり付く場合は、ぬれたふさんの上に置いて蒸らすと抑えられます。
ごはんが炊けていない。	<ul style="list-style-type: none"> ●設定をまちがえていませんか。 炊飯メニューを使い、米の量に合わせてカップ数を正しく設定してください。→P.22
予熱時間が長い。 通電が停止する。	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底の直径が小さかったり鍋底が反っているフライパン・鍋は火力が弱くなる場合があるため、予熱時間が長くなります。またフライパン・鍋の温度が適温にならず通電を停止する場合があります。  適温サイン で使えるフライパンについて →P.12
鍋の温度が低すぎたり高すぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋の材質・大きさ・形状・置く位置により鍋の温度が低すぎたり高すぎる場合があります。  適温サイン で使えるフライパンについて →P.12


現象


原因


上面操作パネルの表示に  と表示されてキー操作ができない。

- 上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着していませんか。
調理物や水滴などを取り除いてください。→P.48
- 上面操作パネルに鍋などを置いていませんか。
鍋などを取り除いてください。→P.48
- キーを長押ししていませんか。
キーに約3秒以上ふれていても表示されます。→P.48


上面操作パネルの表示に  と表示される。

- 上面操作部の  の上に調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着していませんか。
調理物や水滴などを取り除いてください。→P.48

 と表示され通電が停止する。

-  と表示されて約10秒後に停止します。
- 上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着していませんか。
調理物や水滴などを取り除いてください。→P.48
- 上面操作パネルに鍋などを置いていませんか。
鍋などを取り除いてください。→P.48
- キーを長押ししていませんか。
キーに約3秒以上ふれていても表示されます。→P.48

上面操作部のキー操作ができない。

- 指に指サックや傷テープ、手袋をしていませんか。
直接指でふれてください。
- 隣のキーに触れていませんか。
一個づつ操作してください。
- 上面操作パネルに物を置いていませんか。
物を取り除いてください。
- 上面操作パネルに調理物や汚れがこびりついていませんか。
トッププレートのお手入れをしてください。→P.38
-  を1秒以上の長押しをしていますか。
ブザーが鳴るまで押してください。

上面操作パネルの表示部の液晶が黒くなる。

- 表示部の上に熱い鍋などを置くと液晶が黒くなることがありますが、しばらく放置するともとにもどります。
表示部の上に熱い鍋などを置かないでください。

上面操作パネルの表示部の液晶がくもる。


- 吸気口から直接蒸気を吸い込むと、液晶がくもることがありますが、しばらくするともとにもどります。


故障かなと思ったら (つづき)


上面操作パネルに次の表示が出たとき

表示とお知らせ内容	確認するところ	直しかた
[11][21] 左・右ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	<ul style="list-style-type: none"> ●空だきになっています。 ●炒めものの調理を行うと表示する場合があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋に調理物を入れてください。 ●火力を下げてご使用ください。
[12][22] 揚げもの温度コントロールを使用したら、左・右ヒーターの液晶表示が赤く点灯する。	<ul style="list-style-type: none"> ●付属の天ぷら鍋の底に2mm以上の反りがあったり変形しています。 ●付属の天ぷら鍋の底やトップレートに異物や汚れが付着している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●反りや変形がある場合は新しい鍋をご購入ください。(→P.5) ●異物や汚れの場合はお手入れをしてご使用ください。
[P] 左・右・中央ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	<ul style="list-style-type: none"> ●上面操作パネルに調理物がふさこぼれたり、水滴などが付着している。 ●上面操作パネルに鍋などを置いている。 ●キーを長押ししている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●調理物や水滴を取り除いてください。 ●鍋などを取り除いてください。 ●キーを約3秒以上ふれないでください。
[H15][H25] 左・右ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	<ul style="list-style-type: none"> ●吸・排気力バーにほこりがたまっています。 ●吸・排気力バーがふさがれています。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ほこりをふさとってください。(→P.39) ●ふさがらないでください。
[H17][H27] 左・右ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋の種類が違ってきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋の種類を確認してください。(→P.12)
[E1] 液晶表示が赤く点灯する。	<ul style="list-style-type: none"> ●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。 	<ul style="list-style-type: none"> ●お買い上げの販売店にご連絡ください。

再度表示が出たときは・・・

[11]、**[12]**、**[P]**、**[H15]**、**[H17]**の表示が出たときは左ヒーターの  を押す。

[21]、**[22]**、**[P]**、**[H25]**、**[H27]**の表示が出たときは右ヒーターの  を押す。

[P]の表示が出たときは中央ヒーターの  を押す。

上記以外の表示が出たときは、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」(→P.63) にご連絡ください。

上記の操作をすると表示が消えます。再度通電を行い、同じ表示が出たら、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」(→P.63) にご連絡ください。

前面操作パネルに次の表示が出たとき

表示とお知らせ内容	確認するところ	直し方
	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。	●お買い上げの販売店にご連絡ください。
	●通電したまま連続して点を消した場合。	●いったん通電を切り、オープン庫内の温度を下げてから、次の調理物を入れる。

再度表示が出たときは・・・

、の表示が出たときはオープンの を押すと表示が消えます。

オープン庫内の温度を下げ、「高温注意」表示が消えた状態で再度通電を行い、同じ表示が出たら、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」(P.63) にご連絡ください。

「高温注意」以外の表示が出たときは、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」(P.63) にご連絡ください。

火力の目安について

●相当とはヒーターの入/切による平均消費電力です。

左・右ヒーター (IHヒーター)

火力の目安	バックライト色	火力	消費電力 ※
ハイパワー	ア カ	12	3.0kW
強 火		11	2.6kW
		10	2.0kW
		9	1.6kW
中 火	オ レ ン ジ	8	1.4kW
		7	1.1kW
		6	800W
弱 火	キ イ ロ	5	600W
		4	400W
		3	300W
		2	200W 相当
と る 火	ミ ド リ	1	100W 相当

※消費電力は、炊飯一口鍋を使った場合です。

中央ヒーター (クイックラジエントヒーター)

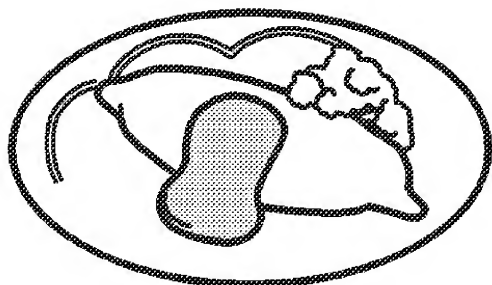
火力の目安	火力表示	消費電力
強 火	(火力「3」)	1.2kW
中 火	(火力「2」)	600W 相当
弱 火	(火力「1」)	300W 相当

メニュー

メニュー	揚げもの	湯わかし	保 温	炊 飯	炒めもの	ステーキ
最大消費電力	1.5kW	2.0kW	400W	1.1kW	2.8kW	2.8kW

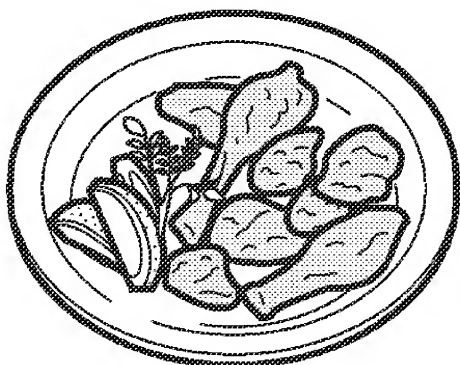
故障かなと思ったら／火力の目安について

料理集



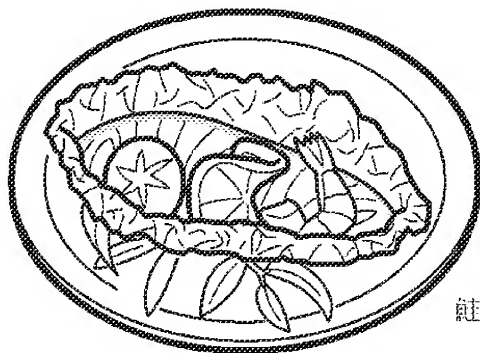
オムレツ

⇒P.55



鶏の唐揚げ

⇒P.56



鮭のホイル焼き

⇒P.62

左・右ヒーターの調理例

スパゲティ(ミートソース).....	51
ポークカレー.....	51
あさりごはん.....	52
ピースごはん.....	52
茶わんおし.....	53
シュウマイ.....	53
空芯菜とにんにくの炒めもの.....	54
五目チャーハン.....	54
ビーフステーキ.....	55
オムレツ.....	55

揚げものの調理例

天ぷら.....	56
鶏の唐揚げ.....	56
とんかつ.....	57
揚げもののコツ.....	57

オーブン 自動調理例

さんまの塩焼き.....	58
塩鯖.....	58
焼きとり.....	58
ぶりのつけ焼き.....	58
鶏のハーブ焼き.....	59
手作りかんたんピザ.....	59

オーブン 手動調理例

ブラウニー(チョコ菓子).....	60
フライ溢め.....	60
焼きプリン.....	60
野菜のグラタン.....	60
焼きおにぎり.....	60
アップルパイ.....	61
パエリア.....	61
鮭のホイル焼き.....	62
焼きりんご.....	62
さんまのみりん干し.....	62
いかのみそ漬け焼き.....	62
ひものいろいり.....	62

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g)

計 量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	計 量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
食品名				食品名			
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	5	15	230
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	12	180
食塩	6	18	240	片栗粉・砂糖(上白糖)	3	9	130
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3	9	110	だし汁	5	15	200

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。

(1mL=1cc)

この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。

〈お願い〉 鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なりますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調整してください。

左・右ヒーターの調理例

お知恵を

火力は目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子をみて調節してください。

ゆでる

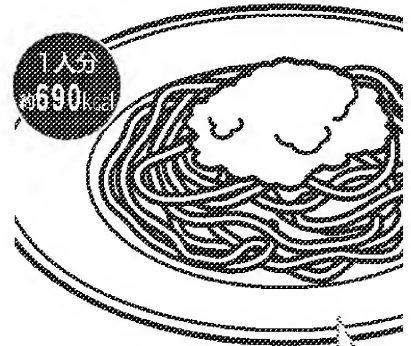
スパゲティ(ミートソース)

材料(1人分)

スパゲティ……………200g
塩……………大さじ2
牛ひき肉……………150g
トマトソース…………… $\frac{1}{2}$ 缶(約150g)
オリーブ油……………大さじ1
にんにく(薄切り)……………1片
赤ワインまたはスープ……………大さじ2
塩……………小さじ $\frac{1}{4}$
砂糖……………小さじ $\frac{1}{4}$
こしょう……………少々
パセリ……………少々

作り方

- ①鍋をヒーターの中央にのせ、オリーブ油を入れてから火力を「中火」にする。
- ②①ににんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加え④で味付けし、煮立ったら「弱火」～「中火」にして8～10分煮つめる。
- ③大きめの鍋にたっぷりの水(3～4L)を、「強火」～「ハイパワー」で沸とうさせ、塩(水量に対して1%が目安)を加える。
- ④スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように「強火」～「中火」でゆでる。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
- ⑤ゆで上がったらず早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。



1人分
約690kcal

※スパゲティは、ゆがきすぎた状態がおいしいです。
ゆがきすぎた状態は、ゆで上げ時間を守ることでポイントです。
※トマトソースはベースにして、お好みの具を加えます。
※火力の調節は、鍋や皿により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

ゆでる

メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
めん類 (うどん、そば、そうめん)	「ハイパワー」	「中火」…めんを入れてゆでる 2～10分(めんにより調節)
葉菜	「ハイパワー」	「強火」…葉から入れる 2～3分
ゆで豚(400g)	「ハイパワー」	「強火」 30～40分
根菜	「強火」(材料は水から入れる)	「中火」…やわらかくなるまでゆでる

煮る

ボークカレー

材料(1人分)

豚肉(2cm角切り)……………250g
塩、こしょう……………各少々
にんじん(乱切り)……………中1本
玉ねぎ(乱切り)……………中2個
じゃがいも(乱切り)……………中2個
カレールー……………1箱(約120g)
水……………600～800mL
サラダ油……………大さじ2

作り方

- ①豚肉は、塩、こしょうをする。
- ②鍋をヒーターの中央にのせ、サラダ油を入れてから「中火」にする。
- ③②に豚肉を入れて炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
- ④水を加えて「強火」にし、沸とうしたら「弱火」にして20～30分煮込む。
- ⑤カレールーを加えてかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら「弱火」で10～15分煮込む。



1人分
約730kcal

※じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中でかき混ぜるようにするとよいでしょう。
※肉や野菜を炒めるときに、焦げつかないように「中火」～「弱火」に調節してください。
※水は少なめの分量から調整を始めて、途中でとろみ具合を見ながら加えてください。
※炒めるときに、フライパンを使うとうまく炒められます。

煮る

メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
煮魚	「強火」	「強火」…魚を入れて煮る 10～15分
肉じゃが、おでん、ポトフ	「強火」	「強火」～「中火」 30～90分
煮豆	「強火」	「とろ火」～「弱火」 2～5時間

※長時間の煮込みには、調理タイマーが便利です。

「切り忘れ防止自動停止機能」が働いて途中で切れることがあります。(→P.15)

左・右ヒーターの調理例 (つづき)

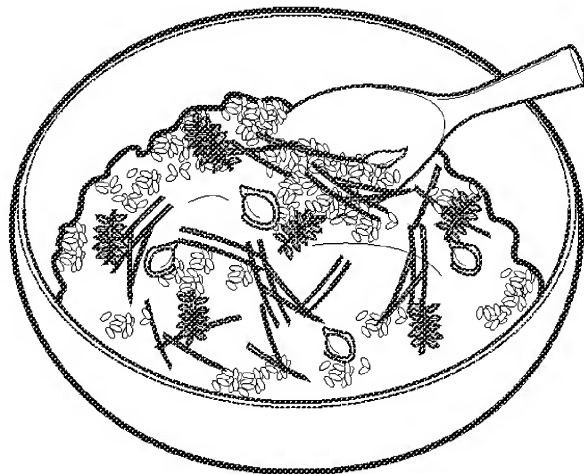
炊く

あさりごはん

1人分
約350kcal

材料 (4人分)

米	……………	カップ 2
あさりのむき身	……………	100g
にんじん(せん切り)	……………	小 1/2 本 (約50g)
水	……………	350mL
③ しょうゆ、酒	……………	各大さじ 1 1/2
砂糖	……………	小さじ 1 1/2
塩	……………	小さじ 1/2
針しょうが、木の芽	……………	各少々



作りかた

- ①米は洗い、ざるにあげて水気をきっておく。
- ②あさりのむき身は薄い塩水で洗い、水気をきっておく。
- ③鍋に米を入れ、水を加えて30分以上浸す。

- ④③に ③の調味料を加えてかき混ぜる。
- ⑤④ににんじん、あさりをのせ(具は上にのせてかき混ぜない)ふたをする。
- ⑥ヒーターの中央にのせメニューを押し

炊飯を選び、米の量(カップ数)を2に設定する。

- ⑦「切/スタート」キーを押し炊飯する。

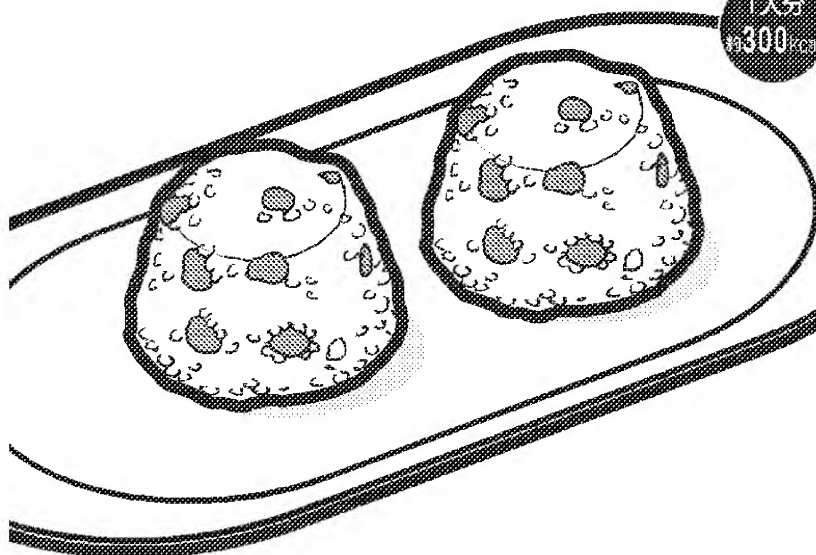
炊く

ピースごはん

1人分
約300kcal

材料 (1人分)

米	……………	カップ 2
水	……………	420mL
グリーンピース(はやつき)	……………	200g
塩	……………	小さじ 1



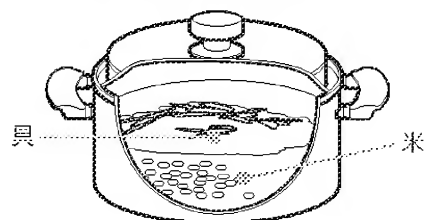
作りかた

- ①グリーンピースはさやから出して洗い、塩とともに加えて、あさりごはんの要領で加熱する。

炊き込みごはんを炊くときは

- 水量…調味料の分量だけ減らす(米は水だけで浸す)
 - 具…米の重さの30%程度
- 炊く直前に、調味料を入れてかき混ぜ、具を米の上に載せる。

※自動炊飯の使いかたは → P.22



蒸す

茶わんむし

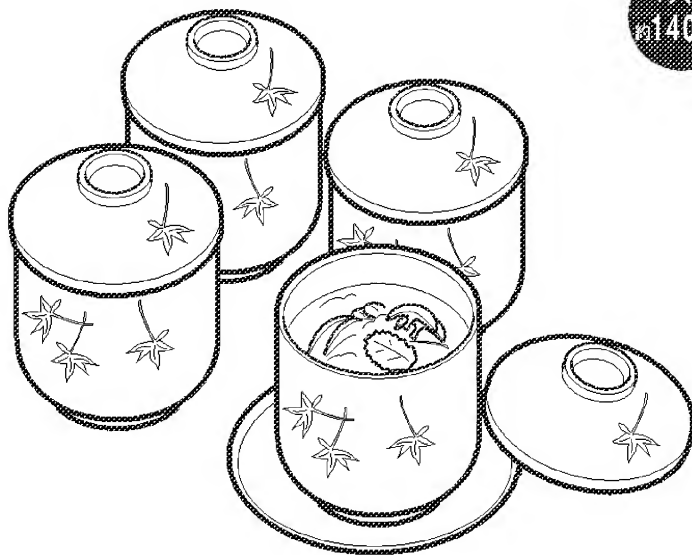
材料(4人分)

- 卵……………3個(約150mL)
 だし汁……………カップ2 1/2
 しょうゆ、塩……………各小さじ1弱
 みりん……………小さじ1
 鶏肉(そぎ切り)……………60g
 かまぼこ(薄切り)……………8枚
 生しいたけ(そぎ切り)……………8枚
 がんなん(ゆでたもの)……………8個
 三つ葉……………適量

作りかた

- ①卵はときほぐし、だし汁に調味料を加えてさましたものを混ぜ、煮こする。
 ②器に彩りよくを盛り、①を静かにそそぎ入れ、ふたをする。
 ③大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、「強火」にする。
 ④器を並べてふたをし、沸とうしてきた

- ら「強火」にして15～20分蒸す。
 ⑤蒸し上がったなら三つ葉をのせる。



1人分
約140kcal

蒸す

シュウマイ

材料(24個)

- むきえび……………150g
 豚ひき肉……………150g
 玉ねぎ……………1/2個
 片栗粉……………大さじ5
 干しいたけ(もどいてみじん切り)……………3枚
 シュウマイの皮……………24枚
 グリーンピース……………24個
 からししょうゆ……………適量
 砂糖、しょうゆ、ごま油…各小さじ1
 塩……………小さじ1/2
 酒……………大さじ1
 こしょう……………少々

作りかた

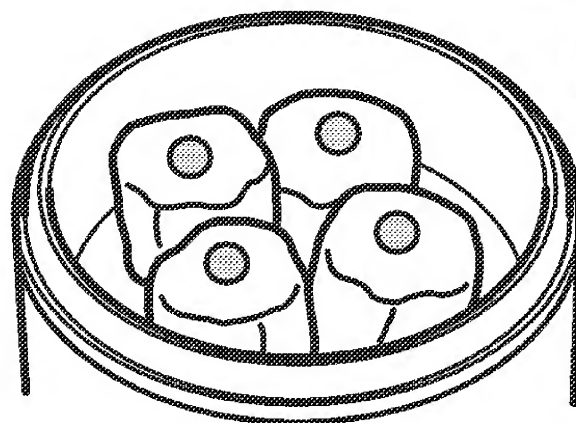
- ①えびは背わたを取り、細かくたたく。玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉(大さじ3)をまぶしておく。
 ②ボウルに①、豚ひき肉、しいたけを入れ、を加えてねばりが出るまでよく混ぜ、

残りの片栗粉(大さじ2)を加え、さらによくかき混ぜて24等分する。

- ③シュウマイの皮でそれぞれを包み、グリーンピースをのせる。
 ④蒸し器の中敷にサラダ油をぬり、シュウマイを間隔をあけて並べる。(無理に全部を入れないで、2回に分ける。)

☆作りかた④で中敷敷に、丸型に切ったオープンシート(中央に折り込みを入れる)を敷くと、取り出しがラクです。

- ⑤蒸し器の下鍋に水を5～6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、「強火」にする。
 ⑥沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、「中火」で10～12分蒸す。
 器にとり、からししょうゆを添える。



1個分
約50kcal

左・右ヒーターの調理例

蒸す

メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
中華まんじゅう	「強火」	「中火」 10～15分
蒸しいち	「強火」(材料は水から入れる)	「中火」…やわらかくなるまで蒸す

左・右ヒーターの調理例 (つづき)

炒める

空芯菜とにんにくの炒めもの

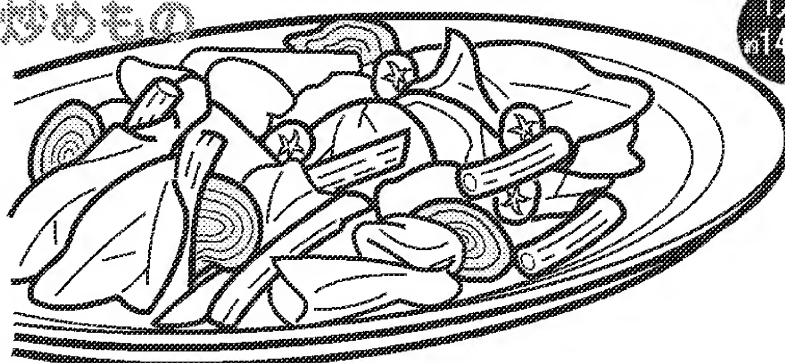
調理サインで予熱 調理する場合 炒めものを追加

材料(2人分)

空芯菜 150g
 サラダ油 大さじ 2
 ④ たかのツメ 3~4本
 にんにく(薄切り) 1片
 ⑤ 酒 大さじ 1
 塩、こしょう 各少々

作り方

- ①空芯菜をさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4~5cmの長さに切る。
- ②フライパンをヒーターの中央にのせ



1人分
約140kcal

- 「中火」~「強火」にする。
- ③サラダ油を入れて熱し、④を入れて香りを出してから、①の茎を入れて「強火」

で炒め、色が変わったら①の葉を入れ手早く炒め、⑤で味を整える。

炒める

五目チャーハン

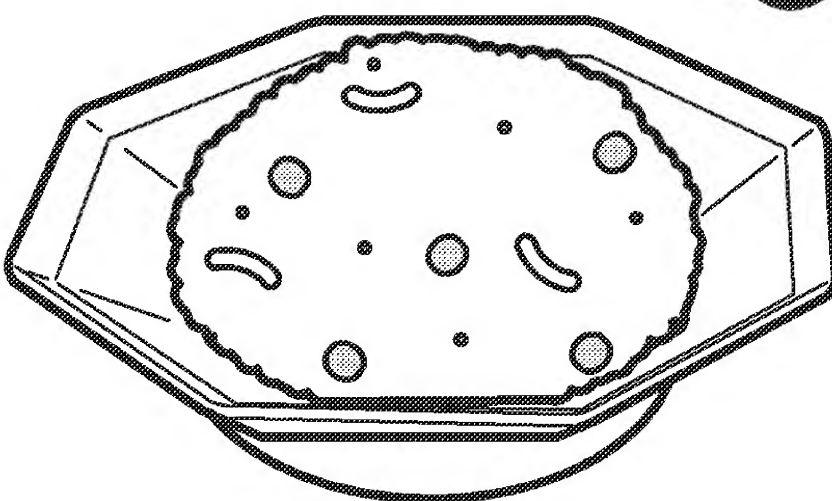
調理サインで予熱 調理する場合 ステーキを追加

材料(2人分)

ごはん 400g
 焼き豚、1cmの角切り 50g
 生しいたけ(1cmの角切り) 2枚
 ねぎ(あらみじん切り) 1/2本
 グリーンピース(缶詰) 大さじ 1
 むさえび 50g
 酒 小さじ 1/2
 卵 1個
 塩 少々
 サラダ油 適量
 ラード 大さじ 2
 ④ 塩 小さじ 1/2
 ④ しょうゆ 少々
 ④ しょうゆ 大さじ 1/2

作り方

- ①むさえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。
- ②フライパンをヒーターの中央にのせ、「中火」~「強火」にする。
- ③サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとした卵の卵を作り、取り出す。
- ④フライパンにラード1/2量を入れ、「中



1人分
約580kcal

- 火」~「強火」で熱し、むさえびをさっと炒めて取り出し、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
- ⑤フライパンを「中火」で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、③・④を加えてさらに炒め、最後に④で味を整えグリーンピースを散らす。

☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると焦りが出て、ハラッとして上がらないので、ざるなどに広げて冷め蒸気をとばしておきます。

☆焦煙に一度はならないで、2回に分けて炒めるとうまく作れます。

☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げつきが少なくできます。

炒める

メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
焼きそば 野菜炒め	「中火」~「強火」	「中火」~「強火」- 様子を見ながら炒める
ホワイトソース	「中火」	「中火」- 小麦粉をバターで炒める 「強火」- 牛乳を加えて沸とうさせる 「弱火」~「中火」- かきまぜながらとろみを付ける

お料理のコツ

- フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。(フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります。)
- (適温サイン) 炒めもの・ステーキで予熱・調理することもできます。(P.21)

焼く

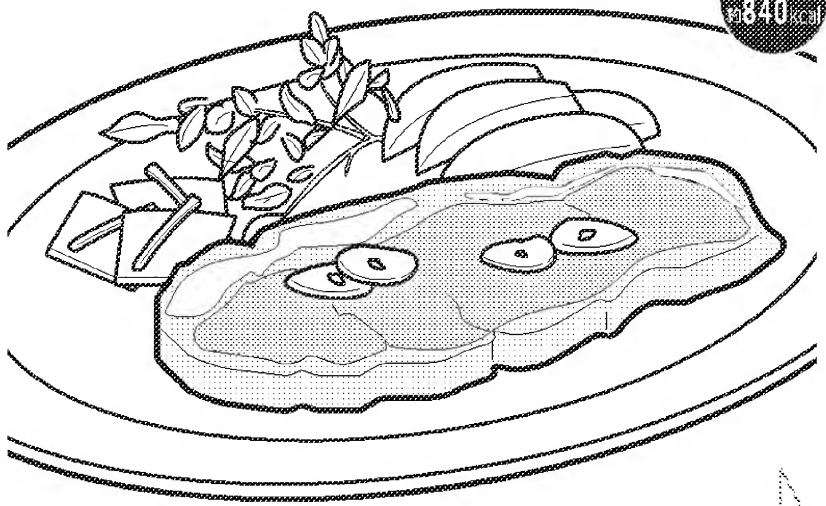
ビーフステーキ

1人分
840kcal

(適温サイン) で予熱・調理する場合 (ステーキ) を選ぶ

- 材料(2人分)
- 牛ステーキ肉(1枚約180gのもの).....2枚
 - 塩、こしょう.....各適量
 - サラダ油.....適量
 - にんにくのスライス.....1片

- 作りかた
- ①牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩、こしょうを両面にふっておく。
 - ②フライパンをヒーターの中央にのせ、「中火」→「強火」にする。
 - ③フライパンが熱くなったら、サラダ油をなじませ、にんにくを入れて、色づいてきたら取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。(ミディアムの場合、片面約30秒〜1分程度)



☆焼き時間は目安です、肉の厚さや量によっても変わるので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
☆お好みによりブランドーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールを飛ばしてから焼くつけると、一層違ったステーキが味わえます。

焼く

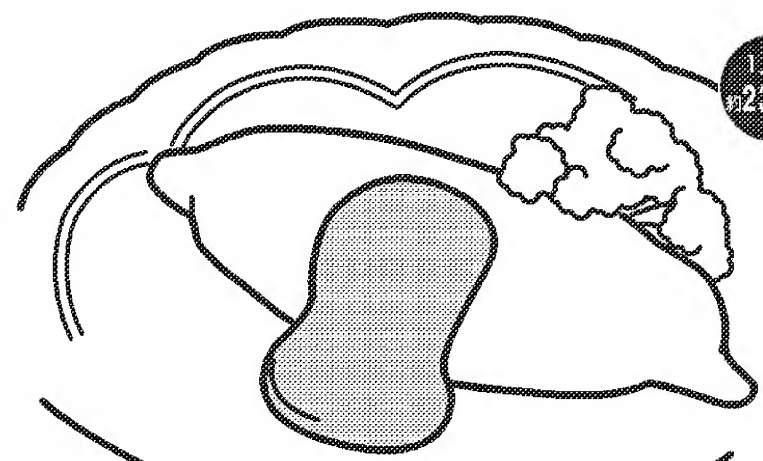
オムレツ

1人分
230kcal

(適温サイン) で予熱・調理する場合 (ステーキ) を選ぶ

- 材料(1人分)
- 卵.....2個
 - 牛乳.....大さじ1
 - 塩、こしょう.....各少々
 - サラダ油.....適量
 - バター.....大さじ1

- 作りかた
- ①ボウルに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
 - ②フライパンをヒーターの中央にのせ、「中火」で軽く熱する。
 - ③多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、「中火」→「やや強火」にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
 - ④半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。



～さず焼きたまごやクレープなどを作るときは～
☆フライパンは最初から「弱火」→「中火」で熱してください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆熱湯を入れるクレープは卵液を箸の先につけてフライパンに落とす、ジュッと固まるようになるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、蓋にフッ素コートしてあるものが使いやすいです。

焼く

メニュー例

メニュー	予熱	火力調整の目安
ハンバーグ	「中火」	「中火」→片面に焼き色をつける。「弱火」→裏返してたたをし、中まで火を通す
焼きそば	「中火」	「中火」→皮に焼き色をつける。「中火」→水を入れてたたをし、煮し焼きにする
目玉焼き	「弱火」→「中火」	「弱火」→「中火」→途中、水を入れてたたをし、様子を見ながら焼く
焼きもち(フライパンで焼く)	「弱火」→「中火」	「弱火」→「中火」→様子を見ながら焼く

左右・中央ヒーターの調理例

揚げもの調理例

揚げる

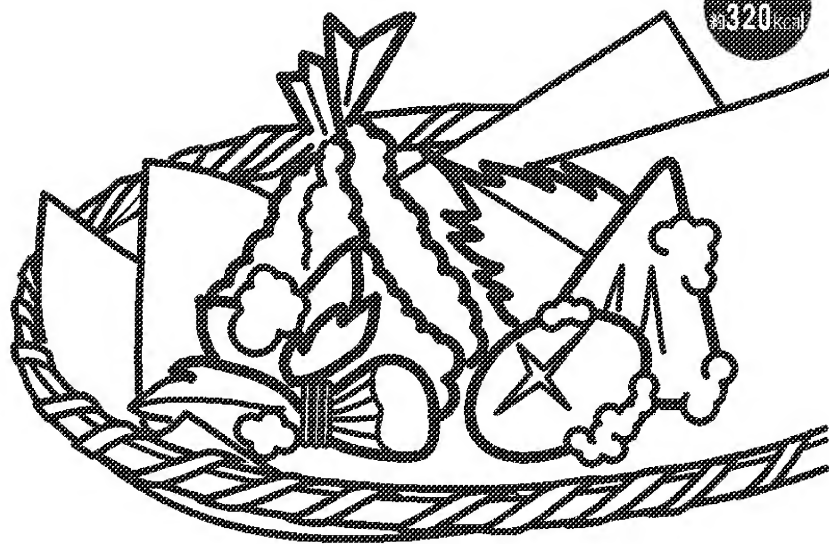
天ぷら

材料(4人分)

揚げ油	800g(約880mL)
えび	4尾
なす	2個
しそ	4枚
生しいたけ	4枚
三つ葉	適量
小麦粉(薄力粉)	適量
卵	1個

作りかた

- ①材料は揚げやすいように準備しておく。
- ②卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②をつけて、野菜・えびを揚げる。



1人分
約320kcal

食後は片手が熱いくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。食後の蒸気量の1/2を消費に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。小麦粉(薄力粉)の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと便利です。☆揚げ油量は目安です。調理の状況に合わせて揚げ油量を調整してください。

揚げる

鶏の唐揚げ

材料(4人分)

揚げ油	800g(約880mL)
鶏もも肉(1枚約250g)	2枚(500g)
しょうが汁	小さじ1
塩	小さじ2/3
しょうゆ、酒	各大さじ1
片栗粉	大さじ3~4

作りかた

- ①鶏肉は、1枚を6等分にしてAにつけ込み、15~30分おく。
- ②①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定して、液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、3~4分かけて揚げる。



1人分
約300kcal

☆2~3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。☆全体がきつね色に変わり、浮いてきたら出汁上がりです。